Рецепты для диабетиков
Галина Анатольевна Передериева
12+

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Я решила написать книгу, потому что хочу помочь людям с заболеванием сахарный диабет 2 типа, т.к. пришлось столкнуться с проблемой в питании. Пересмотрев сайты интернета по этой теме, поняла, что их содержание расходится. Я советовалась с врачами на приеме и в Интернете. Проходила курсы в «Школе диабета», платно. Здесь я говорю об осложнениях при диабете, вредных и полезных продуктах. Предлагаю рецепты блюд, которые готовила для себя. Фотографии выполнены мной. Рассказываю о хлебных единицах (ХЕ). Чтобы сахар привести в норму, надо считать ХЕ. Привожу пример меню на неделю.

- Галина Передериева
- Рецепты для диабетиков(из личного опыта)
    -
    - Полезные продукты при сахарном диабете:
- Выпечка
    - Оладушки
    - Приготовление:
    - Шарлотка с мандаринами
    - Приготовление:
    - Цельнозерновой хлеб
- Закуска
    - Икра кабачковая
    - Приготовление:
    - Летний салатик
- Обед
    -
    - Маринованная капуста
    - Маринад:
- Рыба
    -
    - Рыба маринованная
    - Маринад:
    - Приготовление:
    - Котлеты из рыбы
    - Тушеная рыба
- Кабачковые оладьи
- Супы
    -
    - Приготовление:
    - Борщ

    - Приготовление:
    - Зажарка
- Дневник питания
- Примерное меню
    - Понедельник
    - Вторник
    - Среда
    - Четверг
    - Пятница
    - Суббота
    - Воскресенье
- Какими продуктами я пользуюсь?

Галина Передериева
Рецепты для диабетиков

Передериева Галина Анатольевна, учитель русского языка и литературы, пенсионер, диабетик (СД2) с 2016 года

Рецепты для диабетиков(из личного опыта)

Почему я решилась на этот проект – книгу? Потому что пришлось столкнуться с проблемой правильного питания при диабете. Путем проб и ошибок я начала питаться правильно.

Этот проект – помощь «молодым» диабетикам и диабетикам со стажем.

Прежде всего надо уяснить, какие продукты можно в любом количестве, какие – ограниченно, какие – нельзя. Прочитайте, пожалуйста. Что такое сахарный диабет. И какие осложнения вызывает это заболевание

Сахарный диабет *– это группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия – стойкое повышение содержания глюкозы в крови. Данное заболевание характеризуется хроническим течением, а также нарушением всех видов обмена веществ уже вследствие нарушения углеводного обмена, также нарушается жировой, белковый, минеральный и водно-солевой.*

Инсулинорезистентность – *это снижение чувствительности инсулинозависимых клеток к действию инсулина с последующим нарушением метаболизма глюкозы и поступления ее в клетки.*

Утренний (тощаковый) сахар был выше 6 ммоль/л

Мочекаменная болезнь *развивается вследствие нарушения обмена веществ и проявляется образованием камней в органах мочевыводящей системы. Состояние, когда камни образуются в почках, называется нефролитиазом; в мочеточниках – уретеролитиаз; в мочевом пузыре – цистолитиаз.*

Невропатия, или нейропатия *– поражение одного или нескольких нервов периферической нервной системы. К ней относятся черепные и спинные нервы, а также нервы и сплетения вегетативной нервной системы. Невропатия проявляется нарушением чувствительности, болью в поражённом участке, судорогами, мышечной слабостью и затруднением движений.*

Можно[1]	Нельзя [2]
Рыба(свежая, морженая) Креветки Кальмары Листовая зелень Корица Яйца Семена Чиа Куркума Греческий йогурт Сметана 10-15% Орехи: Миндальные — 2,6 г. Фундук — 2 г. Орехи кешью — 7,7 г. Фисташка — 5 г. Грецкие — 2 г. Брокколи Белокачанная капуста Пекинская капуста Оливковое масло первого отжима Рафинированное масло Семена льна Яблочный уксус Клубника Вишня Яблоко Малина Персик Абрикос Мандарины Апельсины Грейпфрут Сливы Груши Чеснок Тыква вкуса сквош Лапша ширатаки Гречневая лапша. Бурый рис	**Сладкое** В черном списке – сахар и все изделия, содержащие его в избытке. Надо забыть о мороженом, шоколаде, мармеладе, джеме, конфетах, варенье, халве и других сладостях. **Выпечка** Под запретом сдобные хлебобулочные изделия: кексы, печенья, булочки, белый батон и хлеб. **Жирные продукты питания** Эти блюда способны сильно поднять уровень глюкозы. По этой причине диабетику следует отказаться от утятины, свинины, баранины, сала, майонеза, сливок. Рекомендовано также исключить сладкий йогурт, жирный творог и сыр. **Полуфабрикаты** В своем составе имеют большое количество ароматизаторов, стабилизаторов, усилителей вкуса. Не стоит употреблять рыбные палочки, готовые промышленные котлеты, пельмени, сардельки, сосиски. **Трансжиры** Их употребление нанесет вред не только диабетику, но и здоровому человеку. К запрещенным продуктам относится маргарин, кондитерский жир, спред, картошка фри, хот-доги, бургеры. **Фрукты** Не рекомендуется употреблять некоторые фрукты и сухофрукты, вызывающие сильное повышение сахара в крови. Среди них курага, финики, инжир, изюм, хурма, дыня, виноград, бананы.
Булгур Спагетти твердых сортов Хлеб из муки 2 сорта черный хлеб. Бородинский (Аютинская пекарня Ростовской области) Кокосовое масло Хурма (1 шт.в первую половину дня до 12 часов) Огурцы КабачкиПаттисоны Баклажаны Болгарский перец Лук репчатый Картофель (вареный в мундире 1-2 шт. размером с куриное яйцо в первую половину дня)	

1 **Автор:** Алексеева Мария Юрьевна | Терапевт

Образование: С 2010 по 2016 гг. практикующий врач

терапевтического стационара очаговой медико-санитарной части № 21, город электросталь. С 2016 года работает в диагностическом центре № 3.

2 Международный институт интегративной нутрициологии

Полезные продукты при сахарном диабете:

1. **Зеленые листовые овощи**

Шпинат, капуста белокочанная и китайская капуста с низким содержанием калорий, но богаты питательными веществами – витамин С, бета-каротин и магний, которые помогают предотвратить диабет. Одна порция (около 106 г) в день снижают риск развития диабета 2-го типа на 14 %.

2. **Бобовые**

Эти богатые клетчаткой продукты могут помочь стабилизировать уровень сахара в крови. Бобовые имеют низкое содержание насыщенных жиров, которые могут быть вредны для вашего сердца.

3. **Рыба**

Жирные кислоты Омега-3 – великие помощники в предотвращении диабета, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Омега 3 нужны организму для синтеза красных кровяных телец и клеточных мембран, они помогают в усвоении организмом других витаминов, а главное – подавляют хроническое воспаление, которое является верным спутником инсулинорезистентности.

4. **Оливковое масло**

Один из основных продуктов средиземноморской диеты – важен для здоровья сердца, так как наполнен мононенасыщенными жирными кислотами. Эти жиры (их большое количество содержится также в орехах) являются важными помощниками в предотвращении диабета, так как помогают организму эффективно контролировать уровень сахара в крови.

5. **Орехи**

Как и источник мононенасыщенных жирных кислот, орехи богаты магнием – другим вашим важным помощником. Мировые исследования показывают: люди, которые регулярно едят орехи, имеют более низкие показатели заболевания диабетом.

6. **Цитрусовые**

Все цитрусовые содержат антиоксиданты – великие помощники держат баланс инсулина в крови.

7. **Цельные зерна**

Употребление цельнозернового хлеба, киноа и коричневого риса уменьшают риск развития сахарного диабета. Цельные зерна богаты клетчаткой, помогающей организму контролировать уровень сахара в крови. Сложные углеводы являются своеобразным буфером, который защищает нас от высоких подъемов глюкозы в крови, поэтому если вам хочется съесть продукт с высоким гликемическим индексом – сочетайте его со сложными углеводами.

8. **Корица**

Вкусная пряность помогает организму регулировать уровень инсулина. Корица является своего рода инсулиносенситайзером, то есть помогает улучшать чувствительность клеток к инсулину. Специя помогает при гипертонии (хронически высокие показатели артериального давления), снижает концентрацию сахара в крови при систематическом употреблении в требуемых дозировках, улучшает общее самочувствие, положительно влияет на метаболические процессы.

9. **Имбирь**

Является катализатором обменных процессов, снижает уровень сахара, холестерина и показателей свертываемости крови. Рекомендован к употреблению ежедневно в свежем виде как приправа или основа для чая.

* * *

Сахарный диабет – коварная болезнь, которая дает осложнение на все органы и поражает внутреннюю выстилку сосудов. Выше я перечислила, какие осложнения сопрвождают диабетиков. Поэтому повышение сахара выше 10 ммоль /л – губительно для организма. И я готовлю продукты, ограничивая соль и, по возможности, кислоту.

Самое главное – это правильно питаться, выполнять рекомендации лечащего врача и заниматься физическими упражнениями. Даже ходьба благотворно влияет на организм. Доктор – эндокринолог мне говорила, что даже можно до 12 часов дня съесть кусочек торта, но его надо отработать ходьбой 30 минут, чтобы сахар расходовался через мышцы, а не скапливался в сосудах. К основным симптомам СД 2 типа следует отнести:

• перманентную и немотивированную слабость,

• сонливость;
• постоянную жажду и сухость во рту;
• полиурию – учащённое мочеиспускание;
• усиленный аппетит (в период декомпенсации (прогрессирования и ухудшения) болезни аппетит резко снижается);
• кожный зуд (у женщин часто возникает в области промежности);
• медленно заживающие раны;
• затуманенное зрение;
• онемение конечностей.

Чтобы не перегружать Вас, дорогие мои, теоретической информацией, начну говорить о рецептах. Итак, начнем творить…

Выпечка

Оладушки

Для приготовления оладушек я взяла муку овсяную (смолола в кофемолке хлопья для варки, цельнозерновую муку, яйца, фитпарад (сахарозаменитель); эритротол или эритрит, стевия), ваниль или корицу (то, что Вы любите), воду 250 мл., разрыхлитель.

Яйца – 2 шт.

Ванилин по вкусу или корица

Разрыхлитель – 1/4 чайной ложки

Цельнозерновая мука – 2 ст.л.

Овсяная мука – 5 ст.л.

Вода – 250 мл.

Растительное масло – 1 ст.л.

Приготовление:

Все смешать и жарить на сковороде с антипригарным покрытием. Можно смазать рафинированным маслом. Приятного аппетита варки, цельнозерновую муку, яйца, фитпарад (сахарозаменитель); эритротол или эритрит, стевия), ваниль или корицу (то, что Вы любите), воду 250 мл., разрыхлитель

Шарлотка с мандаринами

Яйца – 2 шт.

Сахарозаменитель – 3 мерные ложки

Разрыхлитель —1 чайную ложку.

Ваниль по вкусу.

Цельнозерновая мука – 6 ст. л. (консистенция густой сметаны)

Мандарины – 3–4 шт.

Приготовление:

Сначала взбиваем яйца с сахарозаменителем до увеличения массы в объеме. Добавляем ваниль и муку постепенно. Дольки мандаринок выкладываем по кругу. Выливаем тесто в форму. Ставим в духовку.

Выпекаем при температуре 180 градусов.

У меня электродуховка. Поэтому ориентируйтесь на свой духовой шкаф. Я держу пирог примерно 40 минут.

Приятного аппетита!

Цельнозерновой хлеб

Дрожжи сухие быстродействующие – 1 пакет
Фитпарад – 1 мерная ложка.
Вода – 250 мл.
Щепотка соли.
Мука цельнозерновая – 2–3 стакана (200 мл)
Растительное масло – 2 ст. ложки
Все соединить, замесить крутое тесто.
Поставить в теплое место для подъема минут на 40.

Затем обмять тесто и переложить в форму. Я всегда в форму кладу бумагу для выпечки и смазываю растительным маслом. Отправляю в духовку на 40–50 минут, температура 180 градусов. У меня вот такой хлеб получается. Кушайте с удовольствием.

Закуска

Икра кабачковая

Кабачок молодой – 3 шт.
Болгарский перец красный сладкий – 2–3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Паприка красная сладкая – 1 ч.л.

Приготовление:

Все продукты вымыть, почистить, если нужно, перемолоть. Лишнюю жидкость слить. В сковороду налить 50–100 мл. растительного масла. Добавить лимонную кислоту. Тушить 10 минут. Готовую икру откинуть на сито. Приятого Вам аппетита!

Летний салатик

Помидор – 2 шт.
Огурец – 2 шт.
Репчатый лук – 1/2 луковицы
Оливковое масло первого отжима
Фитпарад – 1/4 мерной ложки
Лимонная кислота по вкусу

Приятного аппетита!

Обед

Печень сваренная, предварительно обжаренная на сковородке. Черный хлеб и салатик из маринованной капусты с помидорами и огурцами

Маринованная капуста

Капуста белокачанная – 1/2 головки
Болгарский красный перец (именно красный) – 2–3 шт.
Чеснок – по зубчику на каждый слой режем дольками
Тмин – по небольшой щепотке для каждого слоя.
Все укладываем слоями в трехлитровую банку.
Растительное масло – 50 мл

Маринад:

Кипяток (пусть только пар сойдет) – 1 литр
Лимонная кислота – 1 десертная ложка
Фитпарад – 5–6 мерных ложечек.

Лимонную кислоту и фитпарад растворяем в воде и заливаем капусту. Сверху выливаем растительное масло. У меня «Золотая семечка». Накрываем крышкой и оставляем при комнатной температуре. Ждем 5–6 часов.

Приятного аппетита!

Рыба

Рыбе я уделяю особое внимание. Польза рыбы для диабетиков доказана.

Я покупаю морскую и речную рыбу. Жарю, тушу и мариную любую рыбу.

Рыба маринованная

Скумбрия – 3 шт.
Тмин – щепотка
Укроп – щепотка
Приправа для рыбы (с лимонной кислотой) – 1 ст. л.
Чеснок – 3 зубчика
Лавровый лист – 3 шт.
Фитпарад № 7
Лимонная кислота – 1 ст. л.

Рыбу потрошим, обрезаем голову. Режем на кусочки. Чем меньше кусочки, тем быстрее и лучше промаринуется. Складываем в емкость, добавляем приправу и заливаем маринадом.

Маринад:

Вода – 1 литр
Лимонная кислота – 1 ст.л. без горки
Фитпарад – 6 мерных ложек

Приготовление:

Вода должна быть горячая, чтобы можно было удерживать палец, примерно 38 градусов.

Насыпаем кислоту и фитпарад № 7, размешиваем и выливаем в емкость с рыбой. Ставим в холодное место. Время приготовления от 8 часов до суток в зависимости от вида рыбы. Речная готовится быстрее, морская – сутки. Приятного аппетита!

Котлеты из рыбы

Горбуша (щука, судак) – 1 шт.
Черный хлеб – 50 гр
Лук репчатый – 1–2 шт.
Чеснок – 3 зубка
Мука цельнозерновая для обваливания
Яйцо – 1 шт.
Приготовление.

Рыбу чистим, потрошим, удаляем плавники и кости. Пропускаем через мясорубку рыбу, лук, чеснок, хлеб. Добавляем яйцо. Хорошо вымешиваем, отбиваем. Формируем котлетки и обваливаем в муке. Жарим на сковороде с небольшим количеством растительного масла с двух сторон под крышкой на среднем огне. Приятного аппетита!

Тушеная рыба

Берем рыбу, моем, чистим, потрошим, режем на порционные кусочки. В глубокую сковороду или сотейник складываем рыбу, наливаем на дно 50 гр. растительного масла, воду. Добавляем лук, чеснок, лавровый лист, солим по вкусу. Тушим до готовности. Приятного аппетита!

Кабачковые оладьи

Кабачки – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Яйцо – 1 шт.
Цельнозерновая мука – 2–3 ст. л.

Кабачки, лук, чеснок пропустите через мясорубку. Лишнюю жидкость слить. Добавить 1 яйцо и муку. Все перемешать. Выпекать в сковороде, смазанной маслом, можно кокосовым. Приятного аппетита!

Супы

Картофель – 2 шт.

Вода (или овощной бульон) – 2 литра

Крупа (гречневая, булгур, дикий или бурый рис, киноа) – 1–2 стопки

Приправа по вкусу

Лук репчатый – 1 шт.

Растительное масло для зажарки – 1–2 ст.л.

Чеснок – 1 зубчик

Лавровый лист – 1 шт.

Приготовление:

Воду поставить на огонь, положить картофель, когда прокипит 5 мин., добавьте крупу. Тем временем сделайте зажарку. На сковороду налейте растительное масло, положите нарезанный лук, пусть обжарится до золотистого света. Добавьте зажарку в кастрюлю. Добавьте специи, чеснок, лавровый лист. Приятного аппетита.

Борщ

Картофель – 2 шт.
Капуста – 1/4 головки
Вода или овощной бульон – 2 литра
Болгарский перец – 1 шт.
Лук – 1 шт.
Чеснок – 1 зуб
Томат (или паприка красная сладкая) – 1 шт.
Лавровый лист – 1 шт.
Приправы, перец по вкусу.
Укроп по вкусу

Приготовление:

В кастрюлю с водой добавляем картофель. Когда он сварится до полуготовности, кладем капусту. После закипания выкладываем в кастрюлю зажарку, добавляем чеснок, лавровый лист, укроп по вкусу, перец, приправы. Варим еще 10 мин.

Зажарка

В сковороду наливаем немного растительного масла, кладем нарезанный лук, болгарский перчик, паприку красную сладкую или 1 томат без кожуры.

Приятного аппетита!

Дневник питания

Больным диабетом полезно вести дневник питания, который будет помогать соблюдать диету. Вот примерные графы дневника

Дата	25 июня 2021	Углеводы в 100гр.	ХЕ	Сахар		Таблетки
				До еды	Через 2 часа	
Завтрак	Макароны гречневые «Макфа» Яйцо вкрутую 1 шт. Огурец свежий	74,1 0 0	2	5,9ммоль/л	7,0ммоль/л	----------
Перекус	Грудка куриная - 100 гр. Хлеб «Бородинский»1 шт = 50 гр. Огурец свежий Апельсин 100 гр.	0 5,2 0	1 1			
Обед						
Полдник						
Ужин						

Как считать ХЕ?

1ХЕ = 12 гр. углеводов. Взрослому достаточно в сутки 12–18 ХЕ

Расчет ХЕ.

15,5 углеводов в 100 гр.: 12=1,3 ХЕ. Съели 100 гр продукта – это 1, 3 ХЕ

(Смотрим, сколько углеводов в 100 гр. продукта написано на упаковке. Делим эту цифру на 12. Получаем искомое. Получается 1,3. Значит 1,3 ХЕ

1 кусочек хлеба толщиной 1 см – 25 гр = 1 ХЕ (половинка от целого)

Вареная каша 2 ст.л. = 1ХЕ

Мука 1ХЕ = 1 ст.л.

1 стакан (молока, варенец, ряженка, белый йогурт) =1 ХЕ

Картофель – 60–80 гр. = 1ХЕ

Картофельное пюре 2 ст.л. – 1 раз в неделю.

Апельсин, яблоко, груша по 1ХЕ. Фрукты можно есть до обеда 2 ХЕ

Огурец, помидоры, т. е овощи – 0 ХЕ

Перекус: груша, яблоко, горсть орехов. Все разнообразить

Ягоды: 1 стакан = 1 ХЕ

Сардельки – 2 шт. = 1 ХЕ

Мандарины – 3 шт. = 1 ХЕ
Кукуруза(початок) = 2ХЕ
Рыба печеная = 1ХЕ
Вареное мясо, курица, кролик, индюшка = 0 ХЕ

Примерное меню

Понедельник

6:30 Завтрак: макароны гречневые, одно яйцо, огурец свежий, вода

9:30 Перекус: грудка куриная, хлеб серый, огурец свежий, апельсин., вода

12:30 Обед: мойва маринованная, хлебец «Бородинский», салат (капуста, огурец, лук), растительное масло. Горький шоколад на стевии, вода

15:00 Полдник: Борщ на воде, хлебец, клубника 150 гр, вода

18:00 Ужин: кальмар тушеный, салат из капусты, огурца, лука, растительное масло (оливковое масло), вода

Вторник

Завтрак: 1 сваренное яйцо, хлеб с маслом 82,5 % (целый кусок), вода

Перекус: Початок кукурузы, вода

Обед: куриные котлеты из духовки – 2 шт., салат (капуста «Пекинская», огурец, помидор, капля кислоты, четверть мерной ложки фитпарада, оливковое масло первого отжима), хлеб «Бородинский» – целый кусок, компот (из консервированной вишни, яблок, апельсина, 6 мерных ложек фитпарада)

Полдник: Вареный стейк рыбы зубатки, салат (см. выше), хлеб целый кусок, компот

Ужин: 1 яйцо, сваренное вкрутую

Среда

Завтрак: булгур, яйцо, сваренное вкрутую, огурец, чай с сахарозаменителем, хлеб с маслом

Перекус: 100 гр. куриной грудки, хлеб «Бородинский», чай

Обед: суп гречневый, хлебец вафельный ржаной, компот. Апельсин

Полдник: рыба тушеная, помидор, хлеб «Бородинский», компот, яблоко зеленое

Ужин: одно яйцо, сваренное вкрутую., вода

Четверг

Завтрак: яичница из 1 яйца, хлеб с маслом, чай

Перекус: 1 початок кукурузы, вода

Обед: вермишелевый суп, хлеб «Бородинский», компот, мандарины – 3 шт.

Полдник: рыба маринованная, хлеб «Бородинский», помидор, чай

Ужин: Яйцо, сваренное вкрутую, вода

Пятница

Завтрак: 1 яйцо, хлеб серый, чай
Перекус: кальмар вареный, хлеб серый, апельсин, компот
Обед: борщ, хлеб «Бородинский», мандарины, чай
Полдник: рыба жареная, хлеб серый, огурец, вода
Ужин: одно яйцо, сваренное вкрутую, вода

Суббота

Завтрак: одно яйцо, сваренное вкрутую, вода

Перекус: паштет из куриной печени, хлеб серый, компот

Обед: суп гречневый, хлебец вафельный ржаной, куриная грудка, чай

Полдник: кальмар вареный, хлеб «Бородинский», помидор, компот

Ужин: одно яйцо, сваренное вкрутую, вода

Воскресенье

Завтрак: вермишель гречневая, яйцо, сваренное вкрутую, хлеб серый, чай

Перекус: Два яблока, вода

Обед: борщ, хлеб черный, филе индейки, апельсин, компот

Полдник: рыба маринованная, хлеб черный, помидор, чай, мандарин

Ужин: одно яйцо, сваренное вкрутую, вода

Соблюдение правильного питания и диеты при диабете 2 типа помогает похудеть, и тем самым снизить инсулинорезистентность клеток, т. е. восприимчивость к инсулину.

Больные диабетом должы стремиться к показателям сахаров здорового человека.

Это натощак 3,3–5,5 ммоль/л сахара, через 2 часа после еды до 8 ммоль/л.

Какими продуктами я пользуюсь?

Обычно трудности возникают, какой сахарозаменитель выбрать? Я после проб и ошибок остановилась на полезных, тех, которые не принесут вреда здоровью. Это же относится и маслам, которые употребляем при приготовлении пищи.

Спасибо, что дочитали до конца.

Всем желаю крепкого здоровья!